

Диета при хронической сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность (СН) — хроническая патология, требующая пожизненной терапии. Сочетание медикаментозного лечения, коррекции образа жизни и самоконтроля — ключ к эффективному управлению СН.

Чтобы уменьшить риск прогрессирования и осложнений, важно соблюдать рекомендации лечащего врача, придерживаться здорового образа жизни, диеты, назначаемой пациенту с хронической сердечной недостаточностью.

Поваренная соль

Соль — источник натрия. При ее избыточном употреблении в организме задерживается вода, возникают отеки. Чтобы уменьшить количество потребляемой соли, необходимо готовить продукты с минимальным количеством соли, убрать солонку с обеденного стола. Скорректируйте рацион — не ешьте консервы и полуфабрикаты, а также еду из ресторанов «быстрого питания».



Жидкость и алкоголь

Большое количество поступающей жидкости затрудняет работу сердца, что способствует развитию отеков.

Норма жидкости в сутки для больных СН — 1,5 л. Этот объем включает воду, напитки (чай, соки, кефир, молоко и др.), супы, сочные фрукты и т. д.

Диета, применяемая при ХСН, подразумевает исключение алкогольных напитков. Злоупотребление ими приводит к учащению сердечных сокращений и повышению артериального давления, а при длительном применении — к кардиомиопатии.

Пациентов с ХСН может беспокоить сухость во рту. Чтобы справиться с этим ощущением, нужно употреблять жидкость медленно, маленькими глотками; можно прополоскать рот водой, подержать во рту дольку мандарина.

Кофе и алкоголь, в свою очередь, усиливают ощущение сухости в ротовой полости.



Жиры

Употребление жирной пищи приводит к нарушению липидного профиля, повышению холестерина и увеличению массы тела. Дислипидемия напрямую связана с развитием атеросклероза, который усугубляет течение ХСН и повышает вероятность сердечно-сосудистых катастроф — инфарктов, инсультов.

Диетолог составит рекомендации по диете у больных с ХСН. Стандартный рацион состоит из фруктов, овощей, нежирных сортов рыбы, птицы, мяса, оливкового масла, орехов, семян, богатых ненасыщенными жирами. Ограничьте потребление яиц и животных продуктов, т. к. они способствуют повышению холестерина.

Минералы и витамины

Диета при ХСН должна соответствовать принципам здорового и сбалансированного питания. При лечении диуретиками у больных сердечной недостаточностью возникает дефицит некоторых минералов и витаминов. Так, из-за ускоренного выведения жидкости организм теряет калий.

Употребление в пищу богатых калием продуктов снижает риск дефицита: бананы, апельсины, чернослив, соевые бобы, дыни, рыба (палтус, камбала), картофель.

Список источников:

1. Хроническая сердечная недостаточность. Клинические рекомендации МЗ РФ, 2020 г.
2. Здоровое-питание. Роспотребнадзор. URL: <https://здоровое-питание.рф/school/> (актуально на 19.02.2024).